

ТЭЛЕБАЧАННЕ

5 сакавіка

Беларускае тэлебачанне
11.05. «Сакрэты фарватэр». Маст. фільм. 3-я серыя.
16.30. Навіны.
16.35. Беларуская літаратура. 1-ы клас.
17.10. Запрашалы билет. Выступленне ўзорнага дзіцячага ансамбля «Каліна» г. Мінска.
18.00. «Музыка». Кінаварыя.
18.10. Які мы гаспадары? На роднае прадпрыемства «Баб'юскіра».
19.00. Панарама.
19.25. Абласныя навіны (Гродна).
19.35. Зачытайце маё пісьмо...
19.40. «Прымірэнне». Дак. фільм.
19.50. Тыдзень беларускага ўрада.

20.05. Ханей. «Дынама» (Мінск).
20.45. Калыханка.
21.00. Творчае маладзёжнае аб'яднанне «Віктор» прадстаўляе...
21.15. Тэлеміст.
21.30. Навіны.
22.25. Ніка.

1 канал. Астанкіна
11.00. Навіны (з сурдуперакладам).
11.20. У свеце жыццёў (з сурдуперакладам).
12.05. Чалавек і закон.
12.45. Фермата.
13.15. Тэлеміст.
14.00. Навіны.
14.25. Дак. фільм «Міласэрнасць і надзея».
14.45. «Адзіны мужчына». 2-я серыя.
15.55. Фільм — дацем. «Электронная бабля».
17.00. Навіны.
17.25. Кенес Жалдыбаев, рэфарматар.
17.40. «Да 16 і старэйшым».

18.20. Маст. фільм «Азіта, не чапайся да мужчыны».
19.40. Добрыя ночы, малышы!
20.00. Навіны.
20.40. Дак. фільм «Сны наляе».
21.35. Фермата.
22.05. Вясёлыя.
23.00. Навіны.
23.25. «ВІД» прадстаўляе: «Эльдарада».
23.55. Міжнародны турнір па футбольнаму каратэ і кікбоксінгу.
0.40. «Адзіны мужчына». 2-я серыя.

Канал «Расія»
11.30. Звукі сакрэта.
12.20. «Ліпус».
12.30. Весті.
15.00. «Футбол скрозь гадзін».
16.00. Г. Радзюк і ягоныя спавяданні.
16.45. Т. І. Ка.
17.00. «Калі вам за...».
17.30. Волны час. «Увага: здымаю».
17.45. Парламенцкі вяснік Расіі.
18.00. «У ім інакш». Перадача 2-я.
18.40. Прашу слова.
19.00. Весті.
19.20. Свята кожны дзень.
19.30. Спецыяльны камерцыйны вяснік.
19.40. «Сны пра Ізраіль». Фільм 1-я.
20.00. На сесіі ВС Расійскай Федэрацыі.
20.55. Пятае кола.
21.00. Весті.
22.25. Пятае кола. Працяг.
23.10. Фільм-нацрт руска-амерыканскай поп-групы.

6 сакавіка
Беларускае тэлебачанне
8.30. Раніца рэспублікі.
8.45. «Беламорскія ўзоры». Кінаварыя.
9.00. Беларуская літаратура. 1-ы клас.
9.15. Вясёлыя вандраванні.
10.25. «Сакрэты фарватэр». Маст. фільм. 4-я серыя.
11.05. Меркурый.
16.30. Навіны.
16.35. Праграма для падлеткаў 1-га класа. «Шлях да сям'і».
17.35. «Ніччэ».
18.00. «Сусветныя неспадзяванні».
18.10. «Сусветныя неспадзяванні».
18.20. «Сусветныя неспадзяванні».
18.30. «Сусветныя неспадзяванні».
18.40. «Сусветныя неспадзяванні».
18.50. «Сусветныя неспадзяванні».
19.00. «Сусветныя неспадзяванні».
19.10. «Сусветныя неспадзяванні».
19.20. «Сусветныя неспадзяванні».
19.30. «Сусветныя неспадзяванні».
19.40. «Сусветныя неспадзяванні».
19.50. «Сусветныя неспадзяванні».
20.00. «Сусветныя неспадзяванні».
20.10. «Сусветныя неспадзяванні».
20.20. «Сусветныя неспадзяванні».
20.30. «Сусветныя неспадзяванні».
20.40. «Сусветныя неспадзяванні».
20.50. «Сусветныя неспадзяванні».
21.00. «Сусветныя неспадзяванні».
21.10. «Сусветныя неспадзяванні».
21.20. «Сусветныя неспадзяванні».
21.30. «Сусветныя неспадзяванні».
21.40. «Сусветныя неспадзяванні».
21.50. «Сусветныя неспадзяванні».
22.00. «Сусветныя неспадзяванні».
22.10. «Сусветныя неспадзяванні».
22.20. «Сусветныя неспадзяванні».
22.30. «Сусветныя неспадзяванні».
22.40. «Сусветныя неспадзяванні».
22.50. «Сусветныя неспадзяванні».
23.00. «Сусветныя неспадзяванні».
23.10. «Сусветныя неспадзяванні».
23.20. «Сусветныя неспадзяванні».
23.30. «Сусветныя неспадзяванні».
23.40. «Сусветныя неспадзяванні».
23.50. «Сусветныя неспадзяванні».
0.00. «Сусветныя неспадзяванні».

1 канал. Астанкіна
5.00. Раніца.
7.35. «У краіне нявылучаных ураўненняў». «Прыгоды Чыка».
8.15. «Да 16 і старэйшым».
8.55. «Утрапалая Айседора».
9.00. Фільм-нацрт.
9.30. «Хто ўсё ж можа».
10.15. Гэта вы можаце.
11.00. Навіны (з сурдуперакладам).
11.25. Клуб падарожнікаў (з сурдуперакладам).
12.20. «Сонцаварот». Спявае Л. Руміна.
13.00. «Лебедзь». Мультифільм.
13.15. Лебедзь.
13.20. Лебедзь.
13.45. Вясёлыя.
14.00. Навіны.
14.25. «Тэлевіст».
14.45. «Тэлевіст».
15.00. «Тэлевіст».
15.15. «Тэлевіст».
15.30. «Тэлевіст».
15.45. «Тэлевіст».
15.55. «Тэлевіст».
16.00. «Тэлевіст».
16.15. «Тэлевіст».
16.30. «Тэлевіст».
16.45. «Тэлевіст».
16.55. «Тэлевіст».
17.00. «Тэлевіст».
17.15. «Тэлевіст».
17.30. «Тэлевіст».
17.45. «Тэлевіст».
17.55. «Тэлевіст».
18.00. «Тэлевіст».
18.15. «Тэлевіст».
18.30. «Тэлевіст».
18.45. «Тэлевіст».
18.55. «Тэлевіст».
19.00. «Тэлевіст».
19.15. «Тэлевіст».
19.30. «Тэлевіст».
19.45. «Тэлевіст».
19.55. «Тэлевіст».
20.00. «Тэлевіст».
20.15. «Тэлевіст».
20.30. «Тэлевіст».
20.45. «Тэлевіст».
20.55. «Тэлевіст».
21.00. «Тэлевіст».
21.15. «Тэлевіст».
21.30. «Тэлевіст».
21.45. «Тэлевіст».
21.55. «Тэлевіст».
22.00. «Тэлевіст».
22.15. «Тэлевіст».
22.30. «Тэлевіст».
22.45. «Тэлевіст».
22.55. «Тэлевіст».
23.00. «Тэлевіст».
23.15. «Тэлевіст».
23.30. «Тэлевіст».
23.45. «Тэлевіст».
23.55. «Тэлевіст».
0.00. «Тэлевіст».

1 канал. Астанкіна
5.00. Раніца.
7.35. «У краіне нявылучаных ураўненняў». «Прыгоды Чыка».
8.15. «Да 16 і старэйшым».
8.55. «Утрапалая Айседора».
9.00. Фільм-нацрт.
9.30. «Хто ўсё ж можа».
10.15. Гэта вы можаце.
11.00. Навіны (з сурдуперакладам).
11.25. Клуб падарожнікаў (з сурдуперакладам).
12.20. «Сонцаварот». Спявае Л. Руміна.
13.00. «Лебедзь». Мультифільм.
13.15. Лебедзь.
13.20. Лебедзь.
13.45. Вясёлыя.
14.00. Навіны.
14.25. «Тэлевіст».
14.45. «Тэлевіст».
15.00. «Тэлевіст».
15.15. «Тэлевіст».
15.30. «Тэлевіст».
15.45. «Тэлевіст».
15.55. «Тэлевіст».
16.00. «Тэлевіст».
16.15. «Тэлевіст».
16.30. «Тэлевіст».
16.45. «Тэлевіст».
16.55. «Тэлевіст».
17.00. «Тэлевіст».
17.15. «Тэлевіст».
17.30. «Тэлевіст».
17.45. «Тэлевіст».
17.55. «Тэлевіст».
18.00. «Тэлевіст».
18.15. «Тэлевіст».
18.30. «Тэлевіст».
18.45. «Тэлевіст».
18.55. «Тэлевіст».
19.00. «Тэлевіст».
19.15. «Тэлевіст».
19.30. «Тэлевіст».
19.45. «Тэлевіст».
19.55. «Тэлевіст».
20.00. «Тэлевіст».
20.15. «Тэлевіст».
20.30. «Тэлевіст».
20.45. «Тэлевіст».
20.55. «Тэлевіст».
21.00. «Тэлевіст».
21.15. «Тэлевіст».
21.30. «Тэлевіст».
21.45. «Тэлевіст».
21.55. «Тэлевіст».
22.00. «Тэлевіст».
22.15. «Тэлевіст».
22.30. «Тэлевіст».
22.45. «Тэлевіст».
22.55. «Тэлевіст».
23.00. «Тэлевіст».
23.15. «Тэлевіст».
23.30. «Тэлевіст».
23.45. «Тэлевіст».
23.55. «Тэлевіст».
0.00. «Тэлевіст».

Канал «Расія»
9.05. Англіійская мова. 2-гі год навучання.
9.35. «Бурда модны» пратануе...
10.05. «Расійскі бізнесмен-91».
10.30. «Пра бізнес і пра сям'ю».
12.40. Саліскае пачытанне.
13.00. Весті.
13.00. «Як жыць у Уфа? Інфармацыйна-музычная перадача».
13.30. «Здабытак рэспублікі».
13.40. «Здабытак рэспублікі».
13.50. «Здабытак рэспублікі».
14.00. «Здабытак рэспублікі».
14.10. «Здабытак рэспублікі».
14.20. «Здабытак рэспублікі».
14.30. «Здабытак рэспублікі».
14.40. «Здабытак рэспублікі».
14.50. «Здабытак рэспублікі».
15.00. «Здабытак рэспублікі».
15.10. «Здабытак рэспублікі».
15.20. «Здабытак рэспублікі».
15.30. «Здабытак рэспублікі».
15.40. «Здабытак рэспублікі».
15.50. «Здабытак рэспублікі».
16.00. «Здабытак рэспублікі».
16.10. «Здабытак рэспублікі».
16.20. «Здабытак рэспублікі».
16.30. «Здабытак рэспублікі».
16.40. «Здабытак рэспублікі».
16.50. «Здабытак рэспублікі».
17.00. «Здабытак рэспублікі».
17.10. «Здабытак рэспублікі».
17.20. «Здабытак рэспублікі».
17.30. «Здабытак рэспублікі».
17.40. «Здабытак рэспублікі».
17.50. «Здабытак рэспублікі».
18.00. «Здабытак рэспублікі».
18.10. «Здабытак рэспублікі».
18.20. «Здабытак рэспублікі».
18.30. «Здабытак рэспублікі».
18.40. «Здабытак рэспублікі».
18.50. «Здабытак рэспублікі».
19.00. «Здабытак рэспублікі».
19.10. «Здабытак рэспублікі».
19.20. «Здабытак рэспублікі».
19.30. «Здабытак рэспублікі».
19.40. «Здабытак рэспублікі».
19.50. «Здабытак рэспублікі».
20.00. «Здабытак рэспублікі».
20.10. «Здабытак рэспублікі».
20.20. «Здабытак рэспублікі».
20.30. «Здабытак рэспублікі».
20.40. «Здабытак рэспублікі».
20.50. «Здабытак рэспублікі».
21.00. «Здабытак рэспублікі».
21.10. «Здабытак рэспублікі».
21.20. «Здабытак рэспублікі».
21.30. «Здабытак рэспублікі».
21.40. «Здабытак рэспублікі».
21.50. «Здабытак рэспублікі».
22.00. «Здабытак рэспублікі».
22.10. «Здабытак рэспублікі».
22.20. «Здабытак рэспублікі».
22.30. «Здабытак рэспублікі».
22.40. «Здабытак рэспублікі».
22.50. «Здабытак рэспублікі».
23.00. «Здабытак рэспублікі».
23.10. «Здабытак рэспублікі».
23.20. «Здабытак рэспублікі».
23.30. «Здабытак рэспублікі».
23.40. «Здабытак рэспублікі».
23.50. «Здабытак рэспублікі».
0.00. «Здабытак рэспублікі».

Вечар дзелавага чалавека

Парады дае кандыдат медыцынскіх навук, спецыяліст па нялекавых метадах тэрапіі, аўтар 90 навуковых і 35 папулярных публікацый Павел САКАЛОЎ

Калі наступіў вечар і вам удалося скончыць свае справы не надта позна, калі яшчэ засталася крыху часу да сну, дык прасіце яго сабе, свайму здароўю.

Вечар. Трэба расслабіцца, зняць напружанне дня. З вялізнага мноства разнастайных спосабаў расслаблення сёння я хачу прапанаваць вам сёнтое з шырока вядомай аздараўленчай сістэмы ў-шу. М'янь-цюань — аздараўленчы напрамак у-шу. Яго дзеянне накіравана на гарманізацыю работы ўнутраных органаў.

ГІМНАСТЫКА «ПАВІЛЬНЫЯ РАКІ»

У гімнастыцы мянь-цюань нібы перададзена павольнае, спакойнае цяжэнне ракі. Як раўніннае ракі плыве, спакойна плыве сваё волю, гэтак жа і чалавек, які займаецца мянь-цюань, павольна выконвае свае рукі мякка, плаўна, пераходзячы ад адной фазы дзеяння да другой без спынення і, тым больш, размежавальных паўз. Комплекс мянь-цюань, выконваемы вопытным выканаўцам, нагадвае, хутэй, павольны пластычны танец, чым тую гімнастыку з асобнымі выразнымі рухамі, да якой прывыклі мы, еўрапейцы. Большасць мянь-цюань выканаўцаў расслаблены, уставаў паўскагнуты: няма прамых ліній і дакладных, выразна абмежаваных рухаў, усё мякка і крыху няўзвешана. Руху рухаў задаецца свабодна і залежыць ад жадання і магчымасцей фізікультурніка. У гэтым дае магчымасць рэкамэндаваць мянь-цюань людзям любога ўзросту і не абавязкова здаровым, з абмежаванымі магчымасцямі, падушчэнымі рухамі суставоў, хваробамі лёгкіх і сэрца. Ва ўсіх практыкаваннях жыццё і грудная клетка не занятыя і нішто не перашкаджае свабоднаму дыханню. Не спыняючы заняткаў, лёгка зменшыць напружанне, калі ўзнікнуць якія-небудзь жаласці са здароўем.

Кітайскі басаногі ўрач, які да яго звернецца чалавек, які пакутуе ад перанпружання, хутэй за ўсё пераключыць на адзін з двух комплексных мянь-цюань у другой палове дня праз 2—3 гадзіны пасля абеду і не пазней чым за 1,5 гадзіны да сну, з невялікай паўзай паміж комплексамі. Пазнаёміўшыся тыдзень-другі, можна павялічыць колькасць паўтараў комплексу.

Замыкаючы, вельмі важна цалкам абстрагавашся ад клопатаў, уцямліва і ўважліва ставіцца да кожнага руху, не пакараць штурхання зручным для вас спакойна-расслабляючым тэмпу рухаў. Імкніцеся працаваць больш павольна, асабліва ўвагу звяртайце на рукі. Кісці рук павінны быць заўсёды расслаблены, як крылы стомленай птушкі, пальцы разведзены ў бакі, паўскагнуты і таксама расслаблены.

Вось практыкаванні старажытнай кітайскай гімнастыкі мянь-цюань.

1. «АДШУРХУНУЦЦА АД СЦЯНІ, ЯКОЙ НЯМА»

Зыходнае становішча: стоячы на расслабленых, спружэных і паўскагнутых нагах; рукі перад сабой, санітуны ў локках, павернутыя далонямі адна да адной, але не злучаныя; галава злёгка апушчана. Перавясці цэнтр цяжару на адну нагу, устанавіць аднаўняльную руку ўбок і, адштурхнуўшыся ад уяўнай сцяны, перакануцца ў процілеглы бок. Адначасова другая рука робіць плаўна паварот кісці, быццам бы падаючы ўваўную пільну. Рухі рытмічна паўтараюцца ў абодва бакі 10—12 разоў.

2. «ЖАСІЦЬ ТРАВУ»

Зыходнае становішча: стоячы на спружэных нагах. Паўскагнутыя рукі з растаўленымі пальцамі наперадзе павернуты адкрытымі далонямі ўніз; галава злёгка нахілена. Абедзве рукі адначасова сіхронна ідуць

у адзін бок, за ім, вінтападобна паварочваючыся, ідзе тулава. Абедзве рукі максімальна далёка, чалавек вяртаецца ў зыходнае становішча, з тым каб паўтарыць рух у процілеглы бок. Плаўна і рытмічна 8—10 разоў у абодва бакі.

3. «УЗНЯЦЬ НАГУ ЗА НІТКУ, ЯКОЙ НЯМА»

Зыходнае становішча такое ж, як у папярэднім практыкаванні: тая ж спружэнасць ногі, тая ж паўскагнутыя рукі — толькі на гэты раз яны разведзены ў бакі, кісці на ўзроўні плячэй, пальцы сабраны ў няшчыльны кулак, укажальныя выпрастаны. Трэба ўзяць сабе, што вы трымаеце нитку, прывязаную да ступні аднайменнай нагі. Узняўшыся расслабленай рукою, адначасова сцягнуце за нитку нагу. Пры ўзяццю рукі ўверх далонь, паступова паварочваючыся вонкі, раскрываеце

руку мякка, плаўна, пераходзячы ад адной фазы дзеяння да другой без спынення і, тым больш, размежавальных паўз.

Комплекс мянь-цюань, выконваемы вопытным выканаўцам, нагадвае, хутэй, павольны пластычны танец, чым тую гімнастыку з асобнымі выразнымі рухамі, да якой прывыклі мы, еўрапейцы.

Большасць мянь-цюань выканаўцаў расслаблены, уставаў паўскагнуты: няма прамых ліній і дакладных, выразна абмежаваных рухаў, усё мякка і крыху няўзвешана. Руху рухаў задаецца свабодна і залежыць ад жадання і магчымасцей фізікультурніка.

У гэтым дае магчымасць рэкамэндаваць мянь-цюань людзям любога ўзросту і не абавязкова здаровым, з абмежаванымі магчымасцямі, падушчэнымі рухамі суставоў, хваробамі лёгкіх і сэрца.

Ва ўсіх практыкаваннях жыццё і грудная клетка не занятыя і нішто не перашкаджае свабоднаму дыханню. Не спыняючы заняткаў, лёгка зменшыць напружанне, калі ўзнікнуць якія-небудзь жаласці са здароўем.

Кітайскі басаногі ўрач, які да яго звернецца чалавек, які пакутуе ад перанпружання, хутэй за ўсё пераключыць на адзін з двух комплексных мянь-цюань у другой палове дня праз 2—3 гадзіны пасля абеду і не пазней чым за 1,5 гадзіны да сну, з невялікай паўзай паміж комплексамі.

Пазнаёміўшыся тыдзень-другі, можна павялічыць колькасць паўтараў комплексу.

Замыкаючы, вельмі важна цалкам абстрагавашся ад клопатаў, уцямліва і ўважліва ставіцца да кожнага руху, не пакараць штурхання зручным для вас спакойна-расслабляючым тэмпу рухаў. Імкніцеся працаваць больш павольна, асабліва ўвагу звяртайце на рукі. Кісці рук павінны быць заўсёды расслаблены, як крылы стомленай птушкі, пальцы разведзены ў бакі, паўскагнуты і таксама расслаблены.

Вось практыкаванні старажытнай кітайскай гімнастыкі мянь-цюань.

1. «АДШУРХУНУЦЦА АД СЦЯНІ, ЯКОЙ НЯМА»

Зыходнае становішча: стоячы на расслабленых, спружэных і паўскагнутых нагах; рукі перад сабой, санітуны ў локках, павернутыя далонямі адна да адной, але не злучаныя; галава злёгка апушчана. Перавясці цэнтр цяжару на адну нагу, устанавіць аднаўняльную руку ўбок і, адштурхнуўшыся ад уяўнай сцяны, перакануцца ў процілеглы бок. Адначасова другая рука робіць плаўна паварот кісці, быццам бы падаючы ўваўную пільну. Рухі рытмічна паўтараюцца ў абодва бакі 10—12 разоў.

2. «ЖАСІЦЬ ТРАВУ»

Зыходнае становішча: стоячы на спружэных нагах. Паўскагнутыя рукі з растаўленымі пальцамі наперадзе павернуты адкрытымі далонямі ўніз; галава злёгка нахілена. Абедзве рукі адначасова сіхронна ідуць

у адзін бок, за ім, вінтападобна паварочваючыся, ідзе тулава. Абедзве рукі максімальна далёка, чалавек вяртаецца ў зыходнае становішча, з тым каб паўтарыць рух у процілеглы бок. Плаўна і рытмічна 8—10 разоў у абодва бакі.

4. «РАССТАВІЦЬ ТАВАР НА ПАЛІЦАХ, НЕ ПАВАРОЧВАЮЧЫСЯ СПІНОЙ ДА ПАКУПНІКА»

Тыя ж спружэнасць ногі ў зыходным становішчы. Санітуныя рукі ўзняты да ўзроўня плячэй з далонямі, звернутымі ўніз. Галава злёгка апушчана. Абедзве рукі адначасова выцягваюцца ў адзін бок, уверх і злёгка назад. Тулава павольна паварочваецца за рукамі, ногі цягнуцца за тулавам, паступова выпрастоўваюцца. Трэба паспрабаваць дацягнуцца пальцамі рук як мага далей уверх, у бакі і злёгка назад. Рытмічна паўтараць практыкаванне 6—8 разоў.

5. «УЗНЯЦЬ КАЛЕНА ЗА НІТКУ, ЯКОЙ НЯМА»

Зыходнае становішча: стоячы на злёгка растаўленых і паўскагнутых спружэных нагах, згорблена, санітуна ў паясцына, апусціць галаву, расслабіць рукі і павесіць іх плечамі ўздоўж цела. Адначасова сіхронна ўздым рукі і аднайменнай нагі, санітуны ў калене. Рука быццам цягне нагу за сабой за калена пры дапамозе сувязанай ніці. Расслаблена асісякая кісць, звернутая далонню ўніз, унімаецца да ўзроўня галавы.

У фазе ўздыму рукі і нагі галава злёгка адхіляецца назад. Паўтарыць 8—10 разоў, згодваючыся адным рытм.

Пачынае гэтыя практыкаванні. Праз тыдзень вы атрымаеце шмат аздораўчага і прыягам майго расказа пра гімнастыку «павольнай ракі».

2. «ЖАСІЦЬ ТРАВУ»

Зыходнае становішча: стоячы на спружэных нагах. Паўскагнутыя рукі з растаўленымі пальцамі наперадзе павернуты адкрытымі далонямі ўніз; галава злёгка нахілена. Абедзве рукі адначасова сіхронна ідуць

у адзін бок, за ім, вінтападобна паварочваючыся, ідзе тулава. Абедзве рукі максімальна далёка, чалавек вяртаецца ў зыходнае становішча, з тым каб паўтарыць рух у процілеглы бок. Плаўна і рытмічна 8—10 разоў у абодва бакі.

4. «РАССТАВІЦЬ ТАВАР НА ПАЛІЦАХ, НЕ ПАВАРОЧВАЮЧЫСЯ СПІНОЙ ДА ПАКУПНІКА»

Тыя ж спружэнасць ногі ў зыходным становішчы. Санітуныя рукі ўзняты да ўзроўня плячэй з далонямі, звернутымі ўніз. Галава злёгка апушчана. Абедзве рукі адначасова выцягваюцца ў адзін бок, уверх і злёгка назад. Тулава павольна паварочваецца за рукамі, ногі цягнуцца за тулавам, паступова выпрастоўваюцца. Трэба паспрабаваць дацягнуцца пальцамі рук як мага далей уверх, у бакі і злёгка назад. Рытмічна паўтараць практыкаванне 6—8 разоў.

5. «УЗНЯЦЬ КАЛЕНА ЗА НІТКУ, ЯКОЙ НЯМА»

Зыходнае становішча: стоячы на злёгка растаўленых і паўскагнутых спружэных нагах, згорблена, санітуна ў паясцына, апусціць галаву, расслабіць рукі і павесіць іх плечамі ўздоўж цела. Адначасова сіхронна ўздым рукі і аднайменнай нагі, санітуны ў калене. Рука быццам цягне нагу за сабой за калена пры дапамозе сувязанай ніці. Расслаблена асісякая кісць, звернутая далонню ўніз, унімаецца да ўзроўня галавы.

У фазе ўздыму рукі і нагі галава злёгка адхіляецца назад. Паўтарыць 8—10 разоў, згодваючыся адным рытм.

Пачынае гэтыя практыкаванні. Праз тыдзень вы атрымаеце шмат аздораўчага і прыягам майго расказа пра гімнастыку «павольнай ракі».

Афіцыйная табліца

тыражу выйгрышаў па святчанаму

(8 Сакавіка)

выпуску грашовых рэчавых

латарэй Рэспублікі Беларусь,

які адбыўся 28 лютага 1992 года